

آشنایی با ژیمناستیک

هدف‌های رفتاری : در پایان این فصل، فراگیرنده باید بتواند :

- ۱- ژیمناستیک را تعریف و نام کشور بنیان‌گذار آن را بیان کند.
- ۲- وسایل و امکانات مسابقات، وسایل کمک آموزشی و ایمنی را در ژیمناستیک بشناسد.
- ۳- تاریخچه‌ی ژیمناستیک را به اختصار بیان کند.

۱-۱- تعریف ژیمناستیک

برنامه‌های بعدی این مدارس، که برای جوانان تأسیس گردید، نداشت. ارسطو معتقد بود مدرسان در مدارس باید از هفت‌سالگی تا چهارده‌سالگی تمرینات سبک ژیمناستیک را آموزش دهند. بعدها، نفوذ ژیمناستیک به کشور رم موجب شد تا رومی‌ها از وسایل مدرن‌تری استفاده نمایند. با رکود این ورزش در رم، «مرکولیس» با انتشار کتابی درباره‌ی عصر ژیمناستیک باعث رونق این ورزش در بین کشورهای سوئیس، آلمان، دانمارک و فرانسه گردید. با پیشرفت این ورزش، در اروپا کتاب‌های متعددی در این زمینه تألیف شد.

یونانیان بنیان‌گذار ورزش ژیمناستیک هستند. در یونان، «ژیمنازیوم» به محل‌هایی گفته می‌شد که ورزشکاران به صورت برهنه در آنجا ورزش می‌کردند. در زبان یونانی کلمه (گیمنوس) به معنی هنر لخت است و کلمه‌ی «ژیمناز» از گیمنوس گرفته شده است. امروزه در کشورهای اروپایی به تمامی ورزش‌های بدون وسیله «ژیمناستیک» گفته می‌شود و اجرای حرکات بر روی وسایل اختصاصی «ژیمناستیک هنری» نام دارد.

۱-۲- تاریخچه‌ی ژیمناستیک

«جان گوتس موتس» از کشور آلمان با انتشار کتاب ژیمناستیک برای جوانان به پدر بزرگ ژیمناستیک ملقب گردید (۱۸۳۹-۱۷۵۹). «پرهنریک لینگ» با تحقیقات علمی در زمینه‌ی آناتومی و فیزیولوژی مرتبط با ورزش ژیمناستیک، به مریان توصیه نمود تا بدین وسیله قابلیت‌های جسمانی شاگردانشان را بهبود بخشند. «فریدریچ لودویک یان»، معتقد بود این ورزش باعث تقویت جسم، روح و ایجاد اتحاد در بین جوانان می‌گردد. از این جهت در زمان جنگ فرانسه با آلمان، این ورزش را به شکل ملّی و میهنی درآورد. «یان» این ورزش را در تمامی مدارس آلمان رواج داد و اولین کسی بود که خرک حلقه، خرک پرش، پارالل و بارفیکس را در ژیمناستیک ابداع نمود.

چینی‌ها یکی از قدیمی‌ترین ممالک دنیا هستند که از ۲۰۰۰ سال قبل از میلاد، در مراسم مذهبی، سالگردها، جشن‌ها و میدان‌های جنگ حرکات نمایشی اجرا می‌کردند. اما اولین کشوری که ورزش ژیمناستیک را بنیان و نام‌گذاری کرد کشور یونان بود. «هرودیکوس» حکیم مشهور یونانی، این ورزش را به صورت منظمی درآورد و اثرات مثبت آن را در بعضی از امراض کشف و معرفی نمود. در مدارس نظام یونان، که به توصیه‌های افلاطون و گزنفون در حدود سال ۳۳۵ پیش از میلاد دایر گردیدند، افلاطون به همراه آموزش سخت نظامی، آموزش ژیمناستیک را پیش‌نهاد نمود. این آموزش تفاوت چندانی با



با نوار و یا تشک به رنگ مخالف بر روی پیست مشخص می‌گردد (شکل ۱-۱).



شکل ۱-۱

خرک حلقه: این وسیله دارای دو پایه است که به وسیله‌ی زنجیر بر روی زمین نصب می‌گردد. ارتفاع آن از سطح تشک ۱۰۵ سانتی‌متر و طول آن ۱۶۰ سانتی‌متر است. بر روی سطح آن، دو حلقه (که بین ۴۰ تا ۴۵ سانتی‌متر قابل تغییر است) وجود دارد. حرکات در این وسیله، کلاً تابی، به صورت پا جفت و یا باز اجرا می‌گردد و مکث در آن مجاز نیست (شکل ۱-۲).



شکل ۱-۲

دار حلقه: وسیله‌ای است دارای دو پایه، که با سیم بکسل و چهار بست در ابعاد ۵۵۰×۴۰۰ سانتی‌متر بر روی زمین نصب می‌گردد. بلندی حلقه‌ها از محل اتصال ۲۹۵ و ارتفاع حلقه‌ها تا سطح تشک ۲۶۰ سانتی‌متر است. حرکات در

در سال ۱۸۹۶ م، المپیک نوین در آتن برگزار گردید که ژیمناستیک به عنوان یک رشته‌ی ورزشی در آن شرکت داشت، تا قبل از جنگ جهانی دوم قوانین و مقررات خاصی برای ارزیابی ورزشکاران وجود نداشت و این مسئله باعث بروز اختلاف در زمان برگزاری مسابقات می‌شد. از سال ۱۹۴۹ مقررات محدودی تعیین شد و به اجرا درآمد که پاسخ‌گوی مشکلات نبود.

در المپیک ملبورن، به سال ۱۹۵۶، مقررات امتیازگذاری با تحولات بیش‌تری، بدون درنظر گرفتن دشواری و سختی برنامه، به اجرا درآمد و بعدها، حرکات از این نظر به سه گروه A، B و C تقسیم‌بندی شدند و برای اولین بار کلاس داوری بین‌المللی در سال ۱۹۶۴ در زوریخ برگزار گردید.

رواج این ورزش در ایران با ورود آقای میرمهدی ورزشنده از کشور بلژیک به ایران در سال ۱۹۱۶ میلادی، با تأسیس کلوپ ژیمناستیک و اسکریم آغاز شد و اولین فدراسیون ژیمناستیک ایران در سال ۱۳۲۵ شمسی به ریاست محمود نامجو شروع به کار کرد. از قهرمانانی که در پیشبرد این ورزش در سال‌های گذشته در کشورمان تلاش‌های فراوانی را متحمل شده‌اند، می‌توان از آقایان محمدتقی وصالی، علی یزدزاد، مرتضی بنایی و غضنفر جباری نام برد.

۳-۱- وسایل و امکانات ژیمناستیک

وسایل و ابزار در ژیمناستیک به دو گروه تقسیم‌بندی می‌شوند:

۱- وسایل برای مسابقات

۲- وسایل و امکانات آموزشی، کمک‌آموزشی و ایمنی
وسایل خاص مسابقات آقایان عبارت‌اند از:

پیست حرکات زمینی، خرک حلقه، دار حلقه، خرک پرش، پارالل و بارفیکس.

پیست حرکات زمینی: امروزه پیست‌های حرکات زمینی دارای خاصیت فتری هستند. این پیست‌ها در ابعاد ۱۴×۱۴ بر روی زمین نصب می‌شوند. هر ژیمناست مجاز است در کادر ۱۲×۱۲ برنامه‌ی خود را به اجرا درآورد. این محدوده

روی چهار پایه‌ی فنی نصب گردیده است. ارتفاع آن، در زمان برگزاری مسابقات، از سطح تشک 180° سانتی‌متر است. هر ورزشکار مجاز است دهانه‌ی دو چوب را برحسب نیاز تغییر دهد. حرکات در پارالل باید به صورت تابی و مکشی باشد (شکل ۱-۵).



شکل ۱-۵

بارفیکس: این وسیله بر روی دوپایه با فاصله‌ی 240° سانتی‌متر از هم و به وسیله‌ی بکسل و چهار بست در ابعاد 550×400 بر روی سطح زمین نصب می‌گردد. ارتفاع آن، در زمان برگزاری مسابقات، از سطح تشک 260° سانتی‌متر است. در صورت نیاز به افزایش ارتفاع، 24 ساعت قبل از مسابقات، ورزشکار باید مراتب را به صورت کتبی به کمیته‌ی فنی اعلام دارد. اجرای حرکات در بارفیکس کلاً تابی است و ورزشکار مجاز به مکش کردن در وسیله نیست (شکل ۱-۶).



شکل ۱-۶

این وسیله به صورت تابی و قدرتی مکشی انجام می‌گیرد (شکل ۱-۳).



شکل ۱-۳

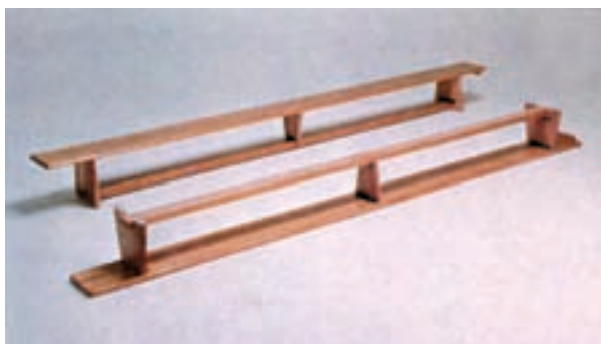
خرک پرش (آرگوجت): دارای قوس است. پهنای آن 95 سانتی‌متر و طول آن 120° سانتی‌متر بدون قوس است اگر قوس را اضافه کنیم طولش به 137 سانتی‌متر می‌رسد و ارتفاعش از 110° تا 135° سانتی‌متر قابل تغییر می‌شود. در ابتدای این وسیله پیش تخته، که دارای خاصیت فنی است، قرار می‌گیرد. این وسیله ورزشکار را در اجرای پرش‌ها بسیار کمک می‌نماید (شکل ۱-۴).



شکل ۱-۴

پارالل: این وسیله از دو چوب موازی با خاصیت فنی (در درون چوب‌ها فنر فلزی وجود دارد) تشکیل شده و بر

جعبه‌ی خرک: جعبه‌ای است به ارتفاع ۴۰ سانتی‌متر که سطح آن دارای ابعاد ۶۰×۵۰ و یا ۷۰×۶۰ است (شکل ۱-۸).
نیمکت سوئدی: این وسیله که بسیار محکم ساخته می‌شود، دارای ۴ متر طول است و از هر دو سطح زیر و بالای آن استفاده می‌شود (شکل ۱-۹).



شکل ۱-۹

میننی‌تر/میلین: این وسیله‌ی آموزشی، دارای خاصیت ارتجاعی است و سطح مورد استفاده‌ی آن معمولاً به رنگ سفید و با ابعاد ۶۰×۶۰ ساخته می‌شود (شکل ۱-۱۰).



شکل ۱-۱۰

میننی‌خرک: وسیله‌ای است مشابه خرک پرش، با ابعاد سطحی کوچک‌تر، که برای آموزش ارتفاعات مختلف ساخته شده است. با بلند و کوتاه کردن پایه‌های آن می‌توان ارتفاع مورد نیاز را به دست آورد (شکل ۱-۱۱).



شکل ۱-۱۱

وسایل آموزشی و کمک آموزشی: این وسایل با توجه به نیاز و نحوه‌ی آموزش متفاوت‌اند و نمی‌توان هیچ‌گونه محدودیتی برای آن‌ها قایل شد. ولی ما در این کتاب تنها به وسایلی خواهیم پرداخت که مورد استفاده‌ی عموم سالن‌های ژیمناستیک است.

چاله‌ی/بر: چاله‌ای است به عرض ۳ متر و عمق ۱/۵ متر و به طول مورد نیاز نسبت به طول و عرض سالن آموزشی، که درون آن را با اسفنج پرمی‌کنند. این محل را برای آموزش حرکات مشکل و خطرناک در شش وسیله ایجاد می‌نمایند. (شکل ۱-۷).



شکل ۱-۷

خرک مطبق: جعبه‌ای است به ارتفاع ۱۱۰ سانتی‌متر در ۵ طبقه که سطح آن دارای ابعاد ۱۵۰×۵۰ است (شکل ۱-۸).



شکل ۱-۸

پودر و جاپودری: برای جلوگیری از عرق کردن دست‌ها، و نیز ممانعت از سقوط ورزشکار در تمرینات و مسابقات، از پودر کربنات منیزیم^۱ (طباشیر) استفاده می‌شود (شکل ۱-۱۵) که به علت پودر بودن آن را در جاپودری قرار می‌دهند (شکل ۱-۱۶).



شکل ۱-۱۵



شکل ۱-۱۶

نردبان سوئدی دیواری: یکی دیگر از وسایل کمک آموزشی نردبان دیواری است که در هر سالن ژیمناستیک به آن نیاز داریم. نردبان‌ها را معمولاً در ابعاد ۱۰۰×۲۶۰ می‌سازند (شکل ۱-۱۷).



شکل ۱-۱۷

پارالل آموزشی: این وسیله شباهت بسیاری با پارالل‌های مسابقاتی دارد و در اندازه‌های مختلف ساخته می‌شود (شکل ۱-۱۲).



شکل ۱-۱۲

قارچ: چون شباهت زیادی با قارچ دارد، آن را «قارچ» یا «قارچک» می‌نامند. از دو قارچ، برای آموزش جفتی و توماس استفاده می‌شود. این وسیله را می‌توان در اندازه‌های مختلف ساخت. معمولاً ارتفاع آن‌ها را ۶۰ سانتی‌متر و قطر آن را ۴۸ سانتی‌متر در نظر می‌گیرند (شکل ۱-۱۳).



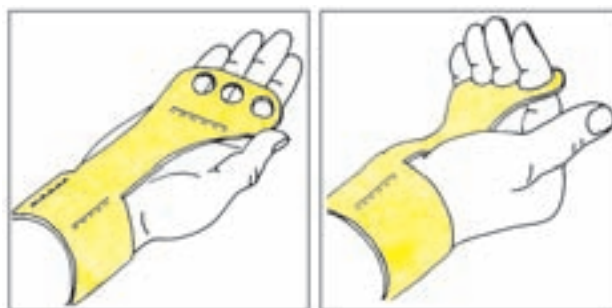
شکل ۱-۱۳

چوب بالانس: این چوب برای کسب مهارت و ایجاد تغییرات مورد نیاز بالانس به کار گرفته می‌شود (شکل ۱-۱۴).



شکل ۱-۱۴

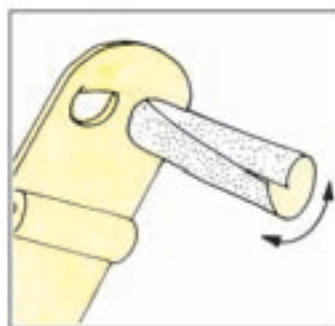
کف بند: جزو وسایل ایمنی و شخصی محسوب می شود. هر ژیمناست برای اجرای حرکات در بارفیکس و دار حلقه به آن نیاز دارد (شکل ۱-۱۸). به چند کاربرد کف بند به شرح زیر



شکل ۱-۱۸

توجه کنید:

کف بند در بارفیکس: این کف بند دارای سه سوراخ است. سوراخ ها باید در سه انگشت وسط و تا میان بند دوم دست ها قرار بگیرند. در صورتی که سوراخ ها تنگ باشد بهترین وسیله برای ایجاد تناسب بین سوراخ ها و انگشتان،



شکل ۱-۱۹

سمباده است (شکل ۱-۱۹).

شیوه ی گرفتن میله بارفیکس به نحوی است که برجستگی

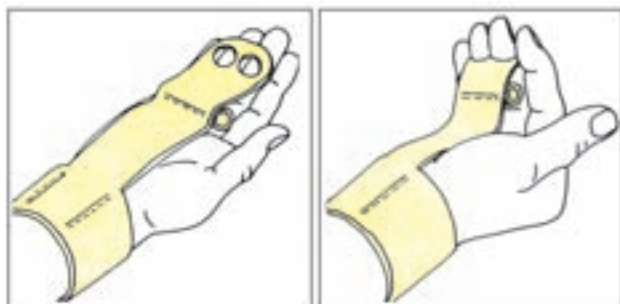


شکل ۱-۲۰

کف بند در رأس انگشتان قرار می گیرد (شکل ۱-۲۰).

کف بند/دار حلقه: این کف بند دارای دو سوراخ است.

سوراخ ها در دو بند اول انگشتان وسط قرار می گیرند. در این حالت، برجستگی کف بند در میان بندهای دوم انگشتان واقع می شود (شکل ۱-۲۱). شیوه ی گرفتن حلقه ها در دار حلقه به نحوی است که برجستگی کف بند در رأس انگشتان قرار



شکل ۱-۲۱



شکل ۱-۲۲

می گیرد (شکل ۱-۲۲).

نکته: باید دقت نمود که کف بند، در بارفیکس و یا

دار حلقه، به شکل زیر مورد استفاده قرار نگیرد (شکل



شکل ۱-۲۳

۱-۲۳).

ب) پرورش استعدادها، شامل :

- ۱- مجموعه علوم برای زیباسازی جهش‌ها
- ۱-۱- افزایش دامنه‌ی فعالیت مفاصل و عضلات
- ۱-۲- ایجاد هماهنگی عصب و عضله (حس عضله)
- ۱-۳- کسب تجربه و پختگی
- ۱-۴- دریافت ریتم و کسب مهارت در حرکات ربطی

۲- مجموعه علوم برای افزایش آمادگی جسمانی

۲-۱- افزایش قدرت عضلانی

۲-۲- افزایش سرعت

۲-۳- افزایش استقامت

۲-۴- کسب چابکی

نکته : لازم است کلیه‌ی علوم مربوط به این دو مجموعه و مرتبط با ورزش ژیمناستیک هنری آموزش و پیگیری شوند.

۳- مجموعه علوم فنی حرکات (تکنوموتوریک)

۳-۱- اساس تاب‌ها

۳-۲- دوران‌ها حول محورهای چرخش

۳-۳- جهش‌ها، فشارها، فرودها

۳-۴- مکثی‌ها

۳-۵- فنون جسمی

به جز این امکانات کمک آموزشی و ایمنی که بیان گردید وسایل و امکانات دیگری نیز وجود دارد که در ژیمناستیک مورد استفاده قرار می‌گیرد.

— **تشک/ایمنی** : این وسیله دارای ابعاد $300 \times 200 \times 30$

سانتی متر است و خاصیت ارتجاعی دارد.

— **کمربندهای/ایمنی و متحرک** : این کمربند، برحسب مدرن

نیاز حرکات و سالن‌ها تهیه می‌شوند.

— **تسمه مخصوص** : برای آموزش تاب‌ها در بارفیکس

که نیاز مبرم هر مربی است.

آموزش نظری (تئوری)

آموزش ژیمناستیک هنری نیاز به آگاهی و به کارگیری علوم خاص این رشته دارد. اگر این علوم به کار گرفته نشوند، پیشرفت و توفیقی در آن نخواهیم داشت. از آن‌جا که فرصت لازم برای توضیح کلی و کامل مطالب در این دو بخش نداریم، به ناچار فهرست این عوامل را برای آشنایی بیش‌تر بیان می‌کنیم.

الف) شناخت استعدادها، شامل :

۱- فرم ظاهری ۲- توانایی‌های ذاتی ۳- ناتوانایی‌ها

خودآزمایی

۱- وسایل مسابقات برای آقایان را نام ببرید.

۲- ۶ مورد از وسایل کمک آموزشی را نام ببرید.

۳- ابعاد کادر حرکات زمینی را، که هر ژیمناست می‌تواند در آن اجرای حرکات نماید، بنویسید.

۴- در زمان برگزاری مسابقات، ارتفاع خرک پرش از سطح زمین چه قدر است؟

۵- در زمان برگزاری مسابقات، ارتفاع دوچوب پارالل از سطح تشک چه قدر است؟ آیا می‌توان این

ارتفاع را تغییر داد؟

۶- ارتفاع حلقه‌های دار حلقه و ارتفاع میله‌ی بارفیکس از سطح تشک، در زمان برگزاری مسابقات

چه قدر است؟

۷- ارتفاع خرک حلقه از سطح تشک در زمان برگزاری مسابقات چه قدر است؟

۸- ژیمنازیوم به چه مکان‌هایی گفته می‌شده است؟ مفهوم گیمنوس چیست؟